el Popular

Martes 25 de marzo del 2025 | Año 40 | Nº 14.852

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

www.elpopular.pe

S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

OCURRIÓ DURANTE PRESENTACIÓN DE ORQUESTA CHICLAYANA SON DEL DUKE EN CASMA



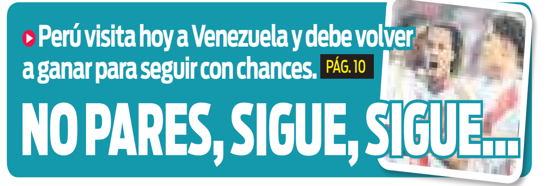
100 HERIDOS DEJA BALACERA EN CONCIERTO

Delincuentes primero arrojaron una bomba lacrimógena y los asistentes comenzaron a correr para salvar sus vidas. El caso sería consecuencia de pelea de bandas por cobro de cupo al grupo norteño. Es la segunda vez que atacan un local donde se presenta dicha agrupación. PÁGINA 7



PEOR QUE SANTIVÁÑEZ

Jura nuevo ministro del Interior que tiene malos antecedentes. PÁG. 4



Perú visita hoy a Venezuela y debe volver a ganar para seguir con chances. PÁG. 10

NO PARES, SIGUE, SIGUE...

ESTÁN IMPLICADOS EN ASESINATO DE CANTANTE DE ARMONÍA 10, PAUL FLORES



FOTO: DIFUSIÓN

LOS TRES SUJETOS FUERON CAPTURADOS EN UN OPERATIVO DE LA POLICÍA EN COMAS.

Capturan a tres criminales

✚ Estaban en un auto negro, similar al del crimen del "Russo".
✚ Se encontró una pistola Glock, presuntamente empleada en el atentado al bus de orquesta norteña.

Rosario Rojas / Omar Lozano.

Tres sujetos implicados en el ataque armado contra el bus de la orquesta Armonía 10, que resultó en la muerte del cantante Paul "Russo" Flores, fueron capturados en Comas, durante un operativo en simultáneo realizado por la Policía Nacional.

Se informó que los detenidos fueron identificados como Jorge Reyes Miranda, "Jorgito"; Constantino Carrión Robles, "Tino"; y Berli Santisteban Apaza, "Berli". Fueron arrestados en un vehículo negro, presuntamente el mismo que siguió al bus de la agrupación de Piura durante el ataque en San Juan de Lurigancho, el 16 de marzo.

Entre sus pertenencias, la PNP encontró una pistola Glock que podría haber sido utilizada en el atentado, así como 63 municiones, tres celulares y drogas en dos variedades.

Los tres individuos enfrentan cargos por delitos contra la salud pública, tenencia ilegal de arma de fuego y tráfico ilícito de drogas.

Reyes Miranda, Carrión Robles y Santisteban Apaza pasaron por exámenes en Medicina Legal y posteriormente fueron trasladados a la sede de la Dirección de Investigación Criminal (Dirincri) de la PNP, en la av. España del centro de Lima.

VIDEO LOS DELATA

En los videos de vigilancia obtenidos cerca del lugar del ataque, ocurrido en San Juan de Lurigancho, los efectivos establecieron que el bus de Armonía 10 fue seguido por dos vehículos, un auto negro con lunas polarizadas y una moto conducida por un sujeto que vestía polo crema.

Recordemos que días antes, la PNP arrestó a Jesús Víctor Tapia Tello, "El Gordo Pibe", quien coordinaba extorsiones y planificaba ataques contra agrupaciones musicales, según el coronel Marcial Flores, jefe de la División Policial Este I de San Juan de Lurigancho. El sujeto también estaría relacionado con el ataque al bus de Armonía 10.

ADMINISTRADOR Y SEGURIDAD ESTÁN HERIDOS

Atacan discoteca



FOTO: CAPTURA

SUPUESTOS EXTORSIONADORES ATACARON A BALAZOS A LOS DOS HOMBRES.

Dos presuntos sicarios abrieron fuego contra una discoteca dejando dos hombres heridos. Entre las víctimas estarían el administrador del local y un agente de seguridad. Según fuentes policiales, se trataría de un posible caso de extorsión.

El atentado ocurrió en el cruce de las avenidas Antúnez de Mayolo e Independencia en San Martín de Porres.

Testigos relataron que tras escuchar los disparos, ambas víctimas salieron del local para ver qué ocurría. En ese momento, los sicarios dispararon al menos cinco veces antes de escapar en tres motocicletas.

Los heridos fueron trasladados de inmediato al hospital Negreiros. Sin embargo, trascendió que el administrador de la discoteca no habría resistido y falleció horas después. (O.L.)

FUE ATACADO A BALAZOS EN SJ DE LURIGANCHO

Menor resultó grave



CRIMINALES LE DISPARARON DIEZ VECES.

Un menor de 14 años y su amigo fueron atacados con 10 balazos por sicarios en San Juan de Lurigancho, en la calle Río Marañón. Las cámaras de seguridad captaron el momento en que cuatro sujetos armados llegaron corriendo y dispararon hasta diez veces contra el adolescente. Tras el ataque, los delincuentes huyeron con rumbo desconocido. El menor, que aún presentaba signos vitales, fue auxiliado por un vecino que lo trasladó en su vehículo a una clínica local. Se sabe que está grave. (O.L.)

el Popular
Martes 25 de marzo del 2025
Año 40 | Nº 14.852
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

ES CONDUCTOR DE UNIDAD SECUESTRADA POR EXTORSIONADORES

"Salimos con mucho miedo a trabajar", dice chofer de bus

✚ Delincuentes exigen a los trabajadores "alinearse" con su organización.

Omar Lozano

En medio del estado de emergencia, una banda de extorsionadores identificada como El Tercer Combo Nueva Generación, desató el terror tras secuestrar un bus de la empresa de transporte público Huáscar en San Juan de Lurigancho.

Armados y con total impunidad, los criminales grabaron un video exigiendo a los conductores "alinearse" con su organización, mientras mantenían retenidos al chofer y a la cobradora de la unidad.

"Esta semana no los vamos a molestar, queremos una respuesta la otra semana, así que a través del compañero acá, que lo hemos secuestrado, vamos a dejar un número para que se comuniquen", encargaron los hampones a través de un video.



EXTORSIONADORES LOS OBLIGAN A GRABAR UN VIDEO AMENAZANTE.



El miedo sigue

Pese al pánico creciente, la empresa de transporte Huáscar continúa operando con normalidad, trasladando diariamente a decenas de personas a través de la capital.

ROMPIÓ SU SILENCIO

Pese a que muchos optaron por guardar silencio por miedo a las represalias, un conductor brindó una breve declaración mientras continuaba su ruta.

"El día de ayer creo que han dejado una bomba en el paradero de Huandoy. Las extorsiones sí hay. Salimos con miedo a trabajar si no vamos a llegar a casa, tenemos familia por eso también salimos madrugando a trabajar", manifestó.

A raíz de los ataques a las líneas de transporte, los pasajeros también manifestaron sentirse inseguros, pues no saben cuándo o dónde podría ocurrir el próximo ataque.

FOTO: DIFUSIÓN

SOLARI ZAPATA HIRIÓ A NIÑA.

LANZÓ UN OBJETO CONTUNDENTE DESDE EDIFICIO

Vecino hiere a pequeña

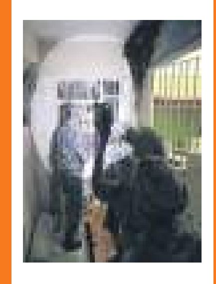
El vecino de Miraflores, Julio Diego Aurelio Solari Zapata, fue detenido por la Policía luego de causar un incidente que terminó con una menor herida.

Según denunciaron los residentes, el sujeto lanzó una fuente de porcelana desde su departamento, impactando contra una mampara donde se encontraba la niña.

El hecho no es el primero protagonizado por este individuo. Algunos vecinos lo acusan de gritar, amenazar y lanzar cosas desde su vivienda de manera habitual.

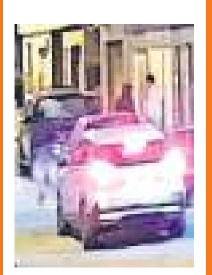
"Mi hijita estaba junto a la mampara cuando el vidrio explotó. Los fragmentos le cayeron en la pierna", relató su madre, muy afectada. (O.L.)

EN CORTO



MEGAOPERATIVO EN PENALES DE LIMA Y CALLAO

El Ministerio de Justicia y Derechos Humanos y el Instituto Nacional Penitenciario (INPE) ejecutaron un megaoperativo simultáneo en diversos penales de la capital. La Policía Nacional del Perú (PNP) y las Fuerzas Armadas llevaron a cabo estos operativos en la cárcel de San Juan de Lurigancho, la más grande del país, en el penal Castro Castro y en la cárcel del Callao. (O.L.)



DELINCUENTES ASALTAN A PAREJA EN BELLAVISTA

Una pareja fue asaltada en el límite entre el Cercado de Lima y el distrito chalaco de Bellavista. Las cámaras de seguridad de la zona captaron el momento en que una camioneta de alta gama se detuvo repentinamente y descendieron varios delincuentes armados. La joven consiguió huir a tiempo mientras grita por ayuda, pero su pareja fue alcanzado por los hampones. (O.L.)

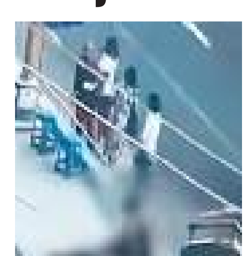


ASEGURA QUE SU HIJO RECIBIÓ UN DISPARO CUANDO ESPERABAN UN TAXI.

TRAS ASESINATO EN COMAS

Mujer acusa a policías de maltratar a su hijo

La madre del menor que resultó herido en el asesinato de la administradora de un policlínico rompió su silencio. Denunció el impacto emocional que vivió su hijo, el maltrato policial posterior al hecho y la falta de apoyo tras el violento ataque ocurrido el último sábado 22 de marzo en Comas.



NO TIENEN NADA QUE VER CON EL CASO.

"Ese día estaba con mi hijo Adrián frente al policlínico solidario, esperando un taxi. Estaba a mi izquierda, y la señora que fue asesinada, a mi derecha. De pronto vino el sicario corriendo, fue directamente a matarla", relató a Buenos días, Perú.

Además, la madre también denunció el accionar de los efectivos policiales.

"Llegaron cuatro policías, me preguntaron lo mismo una y otra vez. Luego querían que llevara a mi hijo a la comisaría a declarar, pero él estaba herido y en shock. Aun así, insistieron", se quejó. (O.L.)

HABRÍAN SIDO VÍCTIMAS DE VENGANZA

Liberan a secuestrados

La Policía rescató con vida a dos personas, entre ellas un menor de edad, que se encontraban secuestradas en un local de San Jacinto, en El Agustino. Durante el operativo fueron detenidas varias personas con armas y municiones.

El secuestro, según una fuente de la Policía Nacional, estaría vinculado a una venganza entre bandas delictivas.

"Por la información que hemos recabado y lo obtenido durante la incursión, se pudo conocer que un integrante de esta banda habría sido ejecutado por otra organización y, en represalia, habrían realizado este secuestro", refirió el coronel Juan Carlos Montúfar, jefe de la División de Investigación de Robos de la Dinincri. (O.L.)



RESCATADOS SANOS Y SALVOS.

DÍAZ ZULUETA ASUMIÓ CARTERA DEL INTERIOR PESEA QUE TIENE UN ROSARIO DE MALOS ANTECEDENTES

Sacan perlas de nuevo ministro

Fue separado de la PNP por compra irregular de mascarillas y también cuenta con sentencias por no pasar alimentos.

La presidenta Dina Boluarte tomó juramento ayer a Julio Díaz Zulueta, nuevo ministro del Interior, quien sucede al censurado Juan José Santiváñez, que como se sabe, fue un fracaso en la cartera y cuenta con una hoja de vida polémica.

Rápidamente, se conocieron los antecedentes del flamante ministro que deberá dar lucha a la violencia en nuestro país. Se conoció que Díaz Zulueta es un policía retirado y que fue separado de esa institución cuando era jefe fe la macrorregión policial de Lambayeque en la época del covid-19, por compras irregulares de mascarillas.

También tiene dos sentencias por pensión de alimentos. La Corte Superior de Justicia de Lima, mediante el Segundo Juzgado de Paz letrado de Surco y San Borja, le ordenó al flamante ministro del Interior pasar el 20% de sus ingresos para su menor hija el 2029.

Y como si fuera poco, fue beneficiado por la administración de Santiváñez el 20 de diciembre último con el pago de su defensa legal por S/80 mil para enfrentar un proceso de corrupción en su contra.

Díaz Zulueta tentó un puesto de regidor en Lima por el partido Alianza para el Progreso (APP), del cual es partidario desde el 2023. Antes de asumir como ministro del Interior venía ocupando el cargo de viceministro de Seguridad Pública.



FOTO: DIFUSIÓN

YA TIENE SOBRE SÍ UN CÚMULO DE CUESTIONAMIENTOS POR SU PASADO.

Diez meses de terror

Juan José Santiváñez, saliente ministro del Interior, llegó al cargo el 16 de mayo de 2024 en reemplazo de Walter Ortiz. Los diez meses en el cargo estuvieron marcados por una creciente ola de inseguridad ciudadana que motivó a la ciudadanía a salir a las calles para reclamar acciones concretas.

VIVE EN OTRA REALIDAD

Por si fuera poco, en marzo del año pasado, cuando tenía el cargo de viceministro de Seguridad Pública, causó polémica en su visita a Huancayo, donde aseguró que el Perú es uno de los mejores países en materia de seguridad ciudadana en América Latina.

"Perú tiene la mejor policía de Latinoamérica, en seguridad ciudadana somos los mejores", dijo en ese entonces el flamante ministro del Interior.

Además de su trayectoria en la Policía, trabajó en la Escuela Nacional de Formación Profesional y asesoró en temas de seguridad ciudadana a varios Gobiernos regionales.

Empero, el canciller Elmer Schialer dijo tener "la mejor de las impresiones" del nuevo ministro del Interior, quien juró al cargo ayer en reemplazo del censurado Juan José Santiváñez.



LE CANTA SUS VERDADES AL GOBIERNO DE DINA BOLUARTE.

ASEGURA ALCALDE ULISES VILLEGAS

Estado de emergencia fracasó en Comas

Le dice sus verdades. El alcalde de Comas, Ulises Villegas, calificó de ineficacia total el plan del Gobierno de Dina Boluarte para frenar la ola de violencia que azota dicho distrito limeño.

"¡El estado de emergencia en nuestro distrito nuevamente es un fracaso!", refirió el burgomastre en un comunicado. En los últimos dos días, se reportaron al menos dos asesinatos en ese distrito. El sábado, una mujer murió tras ser atacada a balazos por un sicario en la av. Túpac Amaru.

Los crímenes siguen pese a que el 17 de marzo comenzó el régimen de excepción en Lima y Callao ante la ola de violencia criminal, pues los residentes de la jurisdicción siguen siendo extorsionados y asesinados. (M.P.)

MINISTERIO DE CULTURA APARTÓ A ASESOR

Sacan a "amiguísimo"

UMERES CÁCERES TENÍA UN SUELDO DE 16 MIL SOLES PORQUE ES AMIGO DE FAMILIAR DE BOLUARTE.

El Ministerio de Cultura dio por finalizada la designación de Javier Umeres Cáceres como asesor del despacho viceministerial de Interculturalidad. Esta decisión sucede luego de un reportaje de Cuarto Poder que refiere que Umeres forma parte de una ONG vinculada a un familiar de la presidenta Dina Boluarte. Este caso sin duda generó dudas sobre un posible conflicto de intereses dentro del Ministerio de Cultura. Javier Umeres fue designado en octubre de 2023 y ganaba un sueldo de 16 mil soles mensuales. Su destitución ocurre en un contexto de cuestionamientos al Ejecutivo y cambios en diferentes sectores del Gobierno. El Ministerio de Cultura aún no anunció quién ocupará el cargo de asesor, tras la salida del amigo de familiar de Dina Boluarte.



SOBRE QUERO LLEGÓ UNA NUEVA DENUNCIA, QUE DEBE ACLARAR YA.

CONSIGUE MINISTRO QUERO PARA HIJA DE SU SASTRE

Sueldo de 9000 soles

Un nuevo cuestamiento cae sobre el actual gobierno, pues en Cuarto Poder se informó que el ministro de Educación, Morgan Quero, habría favorecido el contrato de Jhoany Yomona, hija de su sastre Pedro Yomona, con un sueldo de 9000 soles.

El sastre, Pedro Yomona, admitió haber pedido el favor a Morgan Quero para ver si había un trabajo en el Ministerio de Educación, a lo que el titular de la cartera habría aceptado, sin considerar que la mujer debería pasar por un proceso regular en cuanto a las contrataciones del Estado.

"Para ver si hay posibilidades y él, bien tajante, me dijo, ¿tiene título? No tengo, ah, no, no pasa nada. Sí está estudiando, ah ya, entonces ya no como profesional, sino solamente como una persona ayudante", dijo Yomona.

RUTAS DE LIMA ADVIERTE DEL PELIGRO A LA MUNICIPIO CAPITALINO

Cinco puentes de Lima se encuentran en estado crítico

✚ Puente Conchán fue cerrado ayer por hundimiento en su superficie.

FOTOS: ANDINA



PUENTE CONCHÁN CORRE EL RIESGO, COMO LOS OTROS CUATRO, DE CAERSE Y CAUSAR UNA TRAGEDIA.

Para no creer, miles de limeños corren peligro debido a que cinco puentes vehiculares, están en mal estado, en puntos claves de la ciudad. La empresa concesionaria Rutas de Lima advirtió desde 2014 a la Municipalidad Metropolitana de Lima sobre el estado crítico de estas infraestructuras, solicitando medidas urgentes de recuperación estructural.

Los cinco puentes en peligro son: puente Atocongo, puente Alipio, puente Chillón, puente Lurín y puente Conchán. Precisamente este último fue cerrado ayer en ambos sentidos debido a un hundimiento en su superficie.



¿Cuál es el problema?

Cada uno de estos puentes presenta fallas estructurales distintas, algunas derivadas del desgaste del tiempo y otras causadas por la falta de mantenimiento y el tránsito pesado.

Pese a las alertas, hasta la fecha no se tomaron acciones concretas para mitigar el riesgo. La responsabilidad del mantenimiento y seguridad de los puentes recae sobre Emape (Empresa Municipal de Apoyo a Proyectos Estratégicos), entidad dependiente de la municipalidad que lidera alcalde Rafael López Aliaga. (M.P.)

EN CORTO

OPERARÁN GRATIS A 50 NIÑOS CON LABIO LEPORINO

El Instituto Nacional de Salud del Niño (INSN) de Breña comunicó que operará gratis a 50 niños con labio leporino y paladar hendido. La jornada denominada "I Campaña Fisura Labio Palatina" se llevará a cabo entre el 21 y 27 de abril y la inscripción es hasta hoy. Para que los menores de edad puedan participar en las evaluaciones preoperatorias, deberán tener activo su Seguro Social de Salud (SIS). Igualmente, los padres deberán solicitar el trámite de referencia ante el INSN Breña.

VÍA EXPRESA GRAU SE UNIRÁ CON LÍNEA 1 DEL METRO

Metropolitano tendrá nuevas estaciones

FOTO: DIFUSIÓN



MÁS DE 10 MILLONES DE USUARIOS SE BENEFICIARÁN CON CORREDOR VIAL.

Se inician trabajos del nuevo corredor vial de transporte público de la Vía Expresa Grau que interconectará con la estación Miguel Grau de la Línea 1 del Metro de Lima con la estación Central del Metropolitano, ofreciendo viajes más rápidos y económicos.

Desde el norte de Lima en Carabayllo y Comas, los buses del Metropolitano llegarán hasta la estación Central en el Cercado de Lima. Luego se podrán dirigir hacia las nuevas estaciones Abancay, Nicolás de Piérola, Parinacochas (del Metropolitano) y la estación de transferencia en la av. Nicolás Ayllón (con el Metro de Lima). El nuevo corredor vial de 2.8 km en la Vía Expresa Grau, beneficiará a más de 10 millones de habitantes.

FOTO: DIFUSIÓN



ES RESULTADO DE FUSIÓN GENÉTICA.

EN HUARAL Y TIENE MEJOR CALIDAD DE CARNE

Nace súper ternera

En Huaral nació Camu, la primera ternera de la raza Wagyu, que por su alto valor genético, tiene la capacidad para producir carne de excelente calidad nutricional y organoléptica, según el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego (Midagri).

El animal nació mediante el método de inseminación artificial a cargo de especialistas del Instituto Nacional de Innovación Agraria (INIA). El nacimiento de Camu es el resultado de la fusión genética de Atenea TE (madre-PER01WA) y del toro Sanmarro 1836F (padre), ambos con alta calidad genética, transmitiendo genes que permiten tener mejor peso de carcasa, ideal área de ojo de lomo, así como buen porcentaje de grasa intramuscular o nivel de marmoleo. (M.P.)

LES APLICABA SOBREDOSIS DE SEDANTES EN HOSPITAL DE ALEMANIA

Enfermero mató 9 pacientes porque le causaban malestar

✚ Su intención era minimizar su carga de trabajo durante sus turnos de noche.

AQUISGRAN. El juicio contra un enfermero acusado de asesinar a nueve pacientes que estaban en cuidados paliativos comenzó ayer en Alemania y la Fiscalía acusó al profesional de jugar a ser el "amo de la vida y la muerte".

Los fiscales afirman que el hombre de 44 años, cuyo nombre no fue difundido, inyectó grandes dosis de sedantes a un total de 26 pacientes, lo que provocó la muerte de nueve de ellos.

Según la acusación, su motivación fue supuestamente minimizar su carga de trabajo durante sus turnos nocturnos.



FOTO: INTERNET

FISCALES DICEN QUE ENFERMERO SE CREE EL "AMO DE LA VIDA Y LA MUERTE".

El hombre fue detenido a mediados del año pasado.

Los fiscales afirman que carecía de motivación en su trabajo, que le "molestaban" sus pacientes y se consideraba como el "amo de la vida y la muerte".

EN CORTO

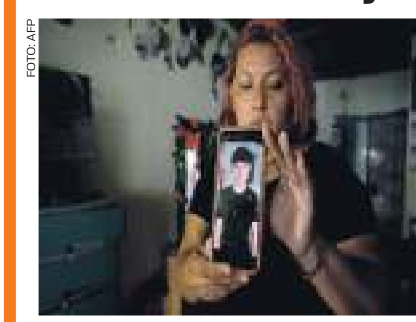
ALCALDE ENCARCELADO ES CANDIDATO

ESTAMBUL. El alcalde opositor de Estambul, Ekrem Imamoglu, suspendido de sus funciones y encarcelado desde el domingo, fue designado oficialmente candidato para las próximas elecciones presidenciales de 2028 por su partido, dijo un portavoz. El Partido Republicano del Pueblo (CHP, socialdemócrata), principal fuerza de la oposición, decidió mantener el domingo sus elecciones primarias en las que Imamoglu, principal opositor del presidente Recep Tayyip Erdogan, era el único candidato.

MADRES DE PRESOS MENORES DE EDAD

Ruegan que no los lleven a cárceles de mayores

FOTO: AFP



ONCE MENORES SERÁN TRASLADADOS EN LOS PRÓXIMOS DÍAS A CÁRCELES DE MAYORES.

JIQUILISCO. Margarita Ramírez vive angustiada, su hijo de 16 años recluido en un reformatorio juvenil será transferido a una cárcel de adultos tras una reforma legal en El Salvador, que los organismos de derechos humanos critican. En la comunidad de La Nueva Cruzadilla, 100 km al sureste de la capital, familiares de 11 menores están atemorizados desde que el Congreso, controlado con holgada mayoría por el oficialismo, aprobara en febrero una reforma impulsada por el presidente Nayib Bukele. "¿Cómo van a estar los menores con los mayores?", dice Ramírez, de 39 años, cuyo hijo Dustin está en un reformatorio en Ahuachapán.

SON DEL DUKE

100 HERIDOS EN CONCIERTO TRAS BALACERA



FOTO: INSTAGRAM

FUERON LA NUEVA VÍCTIMA DE LA DELINCUENCIA.

✚ Delincuentes arrojaron bomba lacrimógena e hicieron disparos al aire.

✚ El hecho sucedió en pleno show de orquesta chiclayana en Casma.

Omar Lozano

¡Nuevas víctimas de la delincuencia! La agrupación Son del Duke de Chiclayo vivió momentos de terror durante un concierto que estaba brindando la orquesta en Casma-Áncash. El show se vio interrumpido de manera dramática debido a un ataque perpetrado por delincuentes.

Durante la presentación de la agrupación norteña, sujetos desconocidos lanzaron una bomba lacrimógena en medio del público y realizaron disparos al aire, generando pánico entre los asistentes y una estampida que puso en riesgo la integridad física de ellos.

"Al momento que han tirado la bomba, ha generado un pánico", refirió uno de los asistentes, que describió cómo los disparos al aire contribuyeron a la desesperación de las personas. En medio de la balacera, dice, corrieron por salvar sus vidas, dejando 100 heridos.

"El hospital de Casma colapsó ante la cantidad de heridos que llegó de un momento a otro. Se conoce extraoficialmente que se habría producido una balacera entre delincuentes", informó Latina, probablemente por el cobro de cupo a la orquesta .

Es la segunda vez

Hay que indicar que esta es la segunda vez que Soin del Duke se ven perjudicados por un atentado perpetrado por extorsionadores, ya que cuando sucedió el ataque al local Chepita Royal hace unos días, uno de las orquestas contratadas era el grupo norteño.

YA SON 3 ATENTADOS

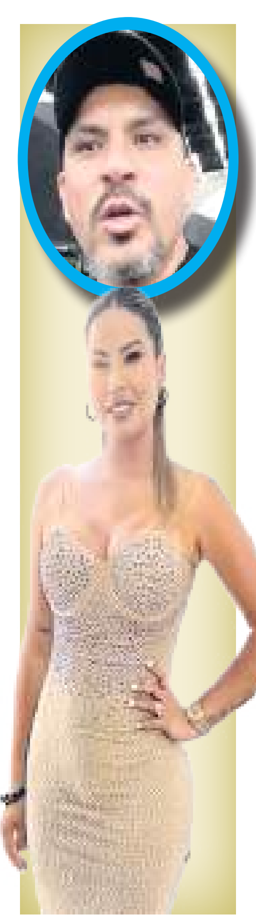
Con el atentado contra Son del Duke, ya son tres agrupaciones musicales atacadas en una semana por los extorsionadores en el país.

El primero fue contra Armonía 10, provocando la muerte de su vocalista Paul Flores, y el segundo, el domingo, contra el bus de la banda musical La Huaranchal en la zona de San Clemente en Piura.

LUIS FERNANDO RODRÍGUEZ

"PAMELA TIENE DERECHO A REHACER SU VIDA"

✚ Empresario le desea lo mejor a su ex saliente.



¡No le guarda rencor! Tras la oficialización del romance entre Pamela López y el joven cantante Paul Michael, el empresario Luis Fernando Rodríguez habló por primera vez sobre la relación entre su ex saliente y el vocalista de la orquesta Combinación de La Habana.

"Pamela es mi amiga, siempre nos saludamos. Incluso, me llamó hace poco para contarme un tema doméstico que tuvo. Somos amigos. Ella tiene todo el derecho a rehacer su vida", expresó.

Además, el popular "Diablo" no dudó en desearle a la trujillana lo mejor en su nueva relación con el joven intérprete salsero.

"Ella sabe que siempre va a contar conmigo para darle consejos. Ahora es una chica muy fuerte y que ha tomado las riendas de su vida, eso es lo que debemos valorar", refirió a las cámaras del programa *Amor y Fuego*. (O.L.)



SERGIO GEORGE

VÍCTIMA DE EXTORSIÓN

✚ Productor recibió amenazas desde Perú.

FOTOS: DIFUSIÓN

El conocido productor Sergio George también se refirió a la terrible crisis que se vive en nuestro país a raíz de las extorsiones a empresarios, colegios y cantantes.

El conocido músico reveló que fue víctima de los extorsionadores a través de sus redes sociales, refiriendo que una de las amenazas que recibió vino de nuestro país.

"Amenazas sí, por años. Tenía que denunciar en Twitter. Lo reporté, suspendieron la cuenta y desde acá recibí amenazas, hace como año y medio", afirmó en América Televisión. (O.L.)



TAMPOCO SE SALVÓ DE AMENAZAS.

MACARENA VÉLEZ

REVELA QUE GUERRERO LA INVITÓ A SALIR

✚ Modelo confesó en El valor de la verdad que el delantero de la selección quería conocerla. ✚ También dijo que tuvo romance con Hugo García.

Omar Lozano.

¡Le interesaba al Depredador! Macarena Vélez reveló en la reciente emisión de El valor de la verdad que el mediático futbolista Paolo Guerrero la invitó a salir. La modelo contó detalles de cómo fue el acercamiento entre ella y el futbnolista y en qué época sucedió.

La chica reality dijo que el goleador de Alianza Lima intentó conocerla, por eso le envió un mensaje a través de una red social. Esto la sorprendió mucho a la ex combatiente, pues no podía verificar si se trataba realmente de Guerrero.

"Me acuerdo de que en Facebook vi un mensaje que decía: 'Hola, ¿qué tal?, ¿cómo estás?, y salía que era Paolo Guerrero. Yo decía: 'Qué raro'. No sabía si era real o no", expresó.

La ex pareja de Said Palao dijo que al no estar segura de que se trataba del hijo de doña Peta, decidió no aceptar la invitación por temor a que se tratara de una mentira.

"Me dijo que quería conocerme y salir. Él estaba soltero en esa época y le dije que no le creía que era Paolo. Le dije que no confiaba. Me asusté y no seguí", agregó la ex integrante de Combate y EEG.

SÍ ERA GUERRERO

A su vez, Giancarlo Cossio, amigo de Macarena y uno de los invitados a El valor de la verdad, confirmó que sí fue Paolo Guerrero quien invitó a salir a la modelo hace algunos años.

"Sí, claro, (sí era Paolo), solo que ella no confiaba porque era Facebook. Él no es mi amigo, mi amigo es Carlos Zambrano. A Paolo lo conozco de hola y chau. Ella me lo contó tiempo después", sostuvo Cossio.



Con Hugo García

Macarena también reveló que mantuvo un romance con Hugo García. Aclaró que sucedió cuando ambos estaban en Combate. "Sí salimos fuera de cámaras en algunas oportunidades, pero no dio para más. Fue un amorío", refirió la modelo.

XIOMY KANASHIRO

DISFRUTA CON FARFÁN EN EUROPA

✚ Pareja no duda en mandarse mensajes románticos en las redes sociales.

¡Son puro amor! Xiomy Kanashiro y Jefferson Farfán se encuentran en Europa disfrutando de su amor, tras hacer oficial su romance hace algunos días.

La popular Foquita viajó a Alemania junto con la modelo, tras ser uno de los invitados especiales del partido de despedida de Diego Ribas, ex futbolista brasileño que jugó en la Bundesliga.

El ahora youtuber participó de este encuentro organizado por el Werder Bremen acompañado por la cumbiambera, quien se mostró orgullosa de su pareja y no dudó en grabarlo en la cancha, dejando un amoroso mensaje al exjugador: "Mi morchi" junto con un emoji de corazón negro.

MUESTRA DE CARIÑO

Por su parte, el ex jugador de la selección peruana sorprendió al responder este mensaje cariñoso de su flamante pareja y le contestó con unas tiernas palabras, demostrando que su relación va a paso firme.

"Mis chinos", dijo Farfán, agregando un emoji de corazón rojo y la bandera de Japón, aludiendo a la descendencia de su nueva conquista. (O.L.)

FOTO: INSTAGRAM



PAREJA NO TIENE PROBLEMAS EN GRITAR SU AMOR A LOS CUATRO VIENTOS.

DIOSDADO GAITÁN CASTRO

FESTEJA SU CUMPLEAÑOS

El cantautor ayacuchano acaba de cumplir 56 años, además 38 años de recorrer el camino de la música en unos días más. Sin embargo, lo que más anhela en estos tiempos es que nuestra patria recobre la seguridad y tranquilidad para seguir trabajando.

"Me gustaría decir que estoy feliz de celebrar la vida, pero estamos pasando tiempos muy violentos. Es muy triste ver cómo el país se desangra, cómo personas inocentes mueren cada día", protestó.

"Solo espero que las autoridades cumplan el rol que les compete de contrarrestar esta ola que se ha desatado", agregó el artista.

En medio de esta situación, Diosdado Gaitán Castro sigue luchando para que el folclor tradicional siga vigente, por lo que alista un gran show el 5 de abril en Scencia en La Molina. (O.L.)

FOTOS: DIFUSIÓN



CANTANTE PIDE LA PAZ EN EL PERÚ.

FOTO: CARLOS FELIX

PERÚ TIENE OTRA TAREA DIFÍCIL ESTA NOCHE, VENCER A VENEZUELA

Para celebrar con vinotinto

La victoria en Maturín nos mantendrá con chances. Ibáñez mete tres cambios.

MATURÍN. Perú, que tomó aire en el estreno de Óscar Ibáñez como seleccionador tras vencer 3-1a Bolivia, enfrenta hoy de visita a Venezuela en un partido vital. Para el equipo blanquirrojo, al borde del precipicio en la clasificatoria sudamericana hacia el Mundial de 2026, la victoria es urgente y así mantener chances al menos para acabar en séptimo lugar y jugar el pase a la cita del próximo año en la repesca.

La selección inca no tiene mayor margen de error, ya que está ubicada en la novena casilla con 10 unidades, de manera que hoy no puede perder ni empatar. En el primer caso, que es a donde apuntan Ibáñez y sus pupilos, le serviría apara avanzar al menos una casilla y quitarle el octavo lugar a Venezuela, que tiene 12 puntos y, si todos los astros se alinean a su favor, alcanzar a Bolivia en la séptima casilla, en caso pierda en casa con Uruguay.

ÚLTIMA PRÁCTICA

Perú llegó a Marturín ayer al caer la tarde procedente de Cali, donde estuvo desde el domingo y antes de continuar viaje entrenó en el estadio Pascual Guerrero, quedando listo el once para el choque con Venezuela, que se jugará en el estadio Monumental, desde las 19:00 horas (de Perú).

TRES CAMBIOS

Se sabe que Ibáñez tiene decidido introducir en su equipo tres cambios con relación al cotejo con Bolivia.

Está confirmado la vuelta del Káiser Zambrano, que no estuvo contra Bolivia por suspensión. El defensa de Alianza Lima ingresa por Abram.

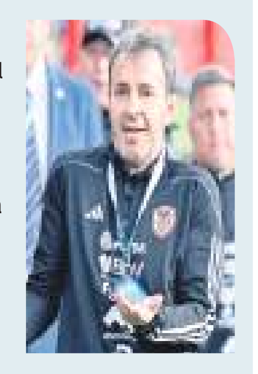
López entrará por Trauco y Aquino va en vez de Peña.

ALINEACIONES

VENEZUELA	PERÚ
Romo	Gallese
González	Advíncula
Ferraresi	Zambrano
Mejías	Garcés
Makou	López
Rincón	Tapia
Cásseres	Aquino
Segovia	Carrillo
Bello	Polo
Soteldo	Reyna
Rondón	Guerrero
DT: F. Batista	DT: O. Ibáñez

Árbitro: Cristian Garay (CHI).
Estadio: Monumental Maturín, VEN.
TV: Movistar, América, ATV 7:00 p.m.

"Perú es un equipo vulnerable"



CARACAS. En Venezuela hay mucho interés por el partido de hoy de la selección local con su similar de Perú en el camino para el Mundial del 2026. El diario El Universal realizó una nota titulada Sin margen de error, en la que destaca el duro calificativo que le adjudican a la Blanquirroja que dirige Óscar Ibáñez. Según el medio, "es una selección vulnerable". "Registrado el partido disputado en el estadio Rodrigo Paz Delgado, en Quito, ante el local Ecuador, la Vinotinto está obligada a sumar de a tres este martes frente a Perú, lo que significa no fallar ante un seleccionado que lució vulnerable a lo largo de las eliminatorias sudamericanas con miras a la Copa Mundial de 2026", dice la nota de El Universal, que a su vez refiere que la Vinotinto es favorita para quedarse con los tres puntos.

Gallese: "Vamos a pelear hasta el final"



CALI. El guardameta peruano Pedro Gallese aseguró que su selección no va a dejar de pelear hasta el final las chances que tiene de ganar un cupo o el repechaje para el Mundial del 2026, indicando que hoy conseguirán los tres puntos contra Venezuela en Maturín.

"Es un partido importante, todavía tenemos muchas chances y debemos pelear hasta el último", comenzó diciendo tras el entrenamiento de la Blanquirroja en el Pascual Guerrero de paso a Maturín". Seguro Venezuela saldrá a buscar el partido, no va a especular porque quiere su cupo, así que será un lindo encuentro", añadió, culminando así: "Venezuela ha crecido mucho y está mejor posicionada en la tabla que nosotros, pero aún tenemos la ilusión. Pelearemos hasta el final, estamos convencidos de que podemos sumar puntos".

RAPHINHA ADVIERTE A ARGENTINA

"Le daremos una paliza"

Brasil visita hoy a la Albiceleste en un choque imperdible.

FOTO: AFP



INCLUSO PROMETIÓ QUE LE HARÁ UN GOL AL EQUIPO DE SCALONI.

BUENOS AIRES. Argentina solo necesita un punto para sacar el billete al Mundial de 2026, y buscará conseguirlo hoy cuando reciba en el clásico de Sudamérica a un Brasil necesitado de dar el golpe, en el partido más trascendente de la fecha 14 de las eliminatorias.

Con cinco fechas por delante, Argentina (28 puntos) lidera con holgura el premundial, siete arriba de Brasil (21), que es tercero.

En la previa, en su país, Raphinha en una entrevista con Romário TV, programa del ex crack del Scratch, aseguró que le darán una "paliza" a la Scaloneta.

"Vamos a darle una paliza. Sin duda. Démosle una paliza. En el campo y fuera del campo si hace falta", sostuvo. "¿Vas a hacer un gol contra Argentina?", le preguntó Romário. "Voy a hacerlo", aseguró Raphinha.

Hoy, a las 19:00 horas (de Perú) se sabrá si cumplirá con su palabra. En Argentina nadie le piensa dar la razón.

Colombia ya no quiere fallar

BARRANQUILLA. Colombia, golpeada aunque todavía en la zona de clasificación al Mundial de 2026, jugará hoy en la calurosa Barranquilla contra Paraguay, que también procura echar raíces en el privilegiado grupo para los seis boletos directos por Sudamérica. Los cafeteros dejaron escapar los últimos nueve puntos que disputó en el clasificatorio -algo nunca registrado en dos décadas- y se desplomó desde el segundo lugar. Tras correr suertes distintas en la decimotercera fecha del eliminatorio, la selección guaraní (victoria 1-0 sobre Chile) aparece quinta con 20 puntos y Colombia (derrota 2-1 a Brasil) sexta con 19. Bolivia los persigue con 13 unidades y encabeza la cuadrilla de países heridos que se están jugando el todo o nada, por lo que podrían dar batacazos para desplazar a los más débiles de arriba.

El cotejo, por la decimocuarta jornada, se desarrollará en el estadio Metropolitano a partir de las 19:00 horas, con arbitraje del argentino Facundo Tello.

ECUADOR LLEGA DE VISITA CON TODO

Puede enterrar a Chile

FOTO: AFP

SANTIAGO DE CHILE. Ecuador visita hoy a Chile con el anhelo de pavimentar el camino al Mundial de 2026, frente a una Roja desesperada por conseguir un triunfo que le evite la lápida de la eliminación en las eliminatorias sudamericanas.

La tricolor llega a Santiago con unas estadísticas destacadas: está segunda en la tabla con 22 puntos, detrás de Argentina, líder con 28.

Su rival, el colista Chile, tiene apenas nueve unidades después de 13 partidos disputados y solo apuesta por alcanzar el repechaje para llegar al Mundial.

El partido se disputará desde las 19:00 horas (hora peruana) en el Estadio Nacional de Santiago y será dirigido por el uruguayo Gustavo Tejera.

LE CONVIENE A PERÚ QUE GANE URUGUAY

Que pierda Bolivia

FOTO: AFP

AHORA ES SÉPTIMO E IRÍA A REPECHAJE.

LA PAZ. Bolivia recibe hoy a Uruguay en el estadio de El Alto a 4150 metros de altura, con la bronca a cuestas por su reciente derrota ante Perú y la presión de recuperar puntos ante un rival que también viene de perder con Argetina, siendo su objetivo al menos mantenerse en el séptimo lugar que le asegura el repechaje y seguir en carrera. Bolivia se encuentra en séptima posición con 13 puntos, en zona de repesca internacional, pero Venezuela y Perú le pisan los talones para arrebatarle el lugar. El cotejo está pautado para las 15:00 horas (14:00 de Perú) y será dirigido por el árbitro ecuatoriano Augusto Aragón.

COLECCIONA LÁMINAS EDUCATIVAS PARA REFORZAR EL APRENDIZAJE DE TUS HIJOS PEQUEÑOS

El Popular presenta lo mejor del método Coquito desde casa



DALES LA OPORTUNIDAD DE EXPLORAR NUEVOS TEMAS EN SU APRENDIZAJE.

Alannis Castañeda Saavedra.

Tu diario **el Popular** presenta su nueva edición de láminas coleccionables **Coquito, mis primeras lecciones**. Recibe de lunes a domingo una presentación diferente; estas son gratis por la compra del periódico. Son más de 45 presentaciones, que incluye un póster especial los días sábados. No dejes de consentir a los pequeños del hogar y beneficia su educación con esta colección.

LO MEJOR PARA TUS HIJOS

El método Coquito fue creado en el Perú hace 60 años. Se basa en enseñar los sonidos de las letras para luego formar palabras y sílabas. Se complementa con el uso de dibujos coloridos y juegos para que los niños asocien palabras con imágenes y situaciones de la vida diaria. Estimula sus habilidades cognitivas para un aprendizaje efectivo y divertido. Además, es una oportunidad para compartir grandes momentos junto con tus hijos; así podrán asociar la educación con un recuerdo feliz.





Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlos a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

HAZLO TÚ MISMO

Peces con platos descartables

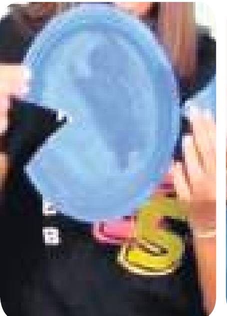




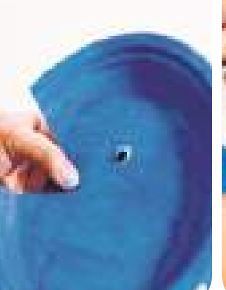
1 Con ayuda del pincel, pintamos el plato de arriba abajo para que el color quede uniforme y dejamos secar.



2 Una vez seco el plato, utilizamos la tijera para cortar la boca de forma triangular y guardamos el pedazo para la cola del pez.



3 Ahora procedemos a usar la silicona o goma líquida para pegar la cola en la parte trasera del plato. ¡Ya falta poco!



4 ¡Llegó el momento de darle vida a tu pez! Procede a pegar los ojos móviles con cuidado, usando la silicona.



5 Finalmente, agregamos las lentejuelas o pegatinas de nuestra preferencia para decorar a nuestro pez. ¡Quedó hermoso!

Materiales

- **Un plato descartable grande.**
- **Tijeras (con la supervisión de un adulto).**
- **Silicona o goma líquida.**
- **Pintura del color de tu preferencia.**
- **Un pincel.**
- **Ojos móviles.**
- **Pegatinas o lentejuelas.**

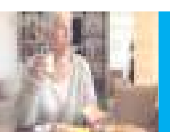


¿Sabías que?

Que los niños hagan sus propios juguetes con manualidades es importante porque les ayuda a ser más creativos. También mejora su habilidad para recortar, pegar y pintar, fortaleciendo sus manos. Aprenden a cuidar el planeta al reutilizar materiales en vez de botarlos. Además, les enseña a ser pacientes y a sentirse orgullosos de lo que crean. Una actividad que pueden compartir con la familia.

Se requiere la supervisión de un adulto

A tener cuidado
Tomar desayuno, incluso si es solo un plátano y un vaso de leche, activa el cuerpo y hace mantener la energía durante el día para que sea más fácil.



El dato
Haz del agua la mejor opción para beber a la hora de las comidas.

Lo bueno de
Mini huertos Cultivar vegetales en casa puede ser una forma entretenida de enseñar a los niños de dónde viene la comida e incentivarlos a tener una dieta más variada.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD

Alimentos para bajar el colesterol alto

✚ Una dieta baja en grasas malas es indispensable. ✚ Aquí algunos consejos.

Zoraida Peña H.

Todos tenemos colesterol porque es necesario para nuestro organismo; sin embargo, no debe sobrepasar los niveles permitidos. Si lo tienes alto, aquí te brindamos algunos consejos de cómo alimentarte.

PRESTA ATENCIÓN

Una dieta rica en grasa saturada favorece la aparición y desarrollo de hipercolesterolemia (exceso de colesterol), por la capacidad que tiene este tipo de grasa de elevar los niveles de colesterol en la sangre.

Por lo tanto, se debe aumentar el consumo de alimentos ricos en antioxidantes naturales (alimentos vegetales en general), ya que estos, principalmente vitaminas y minerales, tienen la propiedad de reducir o impedir la oxidación de las partículas grasas y su posterior acumulación en las paredes de las arterias. También se sabe que la fibra que contienen ciertos alimentos (frutas, legumbres y algas) tiene la facultad de captar ciertas sustancias a nivel intestinal (entre ellas el colesterol y las grasas) y de impedir su absorción.



PARA REGULAR EL NIVEL DE COLESTEROL, HAY QUE CONSUMIR ANTIOXIDANTES.





Comer bien

Talía Pinto (*)

CÓMO INCLUIR VITAMINA D EN LA ALIMENTACIÓN

La vitamina D es esencial para la salud, ya que facilita la absorción de calcio, fortaleciendo huesos y dientes, y apoya el sistema inmunológico. Durante el verano, la exposición solar moderada permite que la piel sintetice esta vitamina de manera natural.

Además, se encuentra en alimentos como pescados grasos (atún, salmón, caballa, sardinas y trucha), yema de huevo, hígado de res y champiñones.

Algunos productos como leche, yogur, cereales, jugos de naranja y margarinas, están fortificados con vitamina D para cubrir los requerimientos diarios. Si la exposición al sol y la dieta no son suficientes, se pueden considerar suplementos bajo supervisión médica.

*Nutricionista

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Papa rellena

INGREDIENTES

- 1/2 kg de papa amarilla.
- 1/4 de kg de papa blanca.
- Aceite vegetal.
- 2 cebollas pequeñas.
- 2 huevos.
- Un filete de pollo.
- 2 aceitunas.
- Una lechuga.
- Un tomate mediano.
- Una cda de ají colorado.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

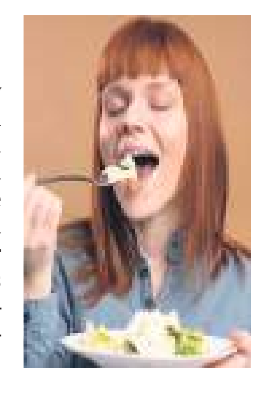
Lavar, sancochar, pelar y prensar la papa blanca y amarilla; reservar. Luego, lavar el pollo, picar en cuadraditos y hervir. Freír en aceite ajo, ají colorado, cebolla y tomate picado, echar el pollo picado, sofreír en el aderezo, agregar agua. Cocinar. Enharinar las manos, tomar un poco de masa de papa, extender en la palma de la mano y colocar en el centro el pollo aderezado, aceituna y huevo picado. Cerrar dando forma de papa, pasar por huevo batido y harina de trigo; freír en aceite, Servir con arroz graneado y lechuga.

Secreto del chef
Potencia el sabor de tu papa rellena con una fresca y crujiente ensalada criolla en base a tomate y cebolla.

TIPS

1 COMER DESPACIO, ALARGA LA VIDA

Comer despacio es muy bueno para el control del peso. Y es una buena manera de mostrarle a los niños que el mensaje de estar satisfechos toma unos 20 minutos en llegar desde el estómago a sus cerebros. Come más despacio y mastica apropiadamente tus comidas.



2 QUE COCINEN A TU LADO Y APRENDAN

Los niños son más propensos a aventurarse y diversificar sus comidas si saben cocinar. Hazlo entretenido dándoles sus propios delantales de cocina y dejándolos ayudarte regularmente con tareas pequeñas. A medida que se hacen mayores y mejoran su confianza, déjalos preparar algo una vez a la semana.



3 COMER JUNTOS TAMBIÉN AYUDA

Es tentador almorzar o cenar en frente del televisor o en tu escritorio y comer snacks al paso con prisa. Si puedes incentivar a tus hijos a tener comidas normales contigo en la mesa, no solo puede reducir el consumo de snacks, también le da habilidades sociales muy valiosas.



Gaturro



Sudoku

	2	5	1				6	
		3	5		8			7
	8			9		1	3	
						4		
3		1	6				7	9
	7	8	3	4	9			2
		2					9	
7	5	4			1			6
			8	2	6		5	4

¿Quién lo dijo?

“Un traidor es un hombre que dejó su partido para inscribirse en otro. Un convertido es un traidor que abandonó su partido para inscribirse en el nuestro.”


a) Mark Zuckerberg


b) Georges Clemenceau


c) Robert Kennedy Jr

Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Como una ciudad
Cuando hablas eres como una ciudad de Estados Unidos. ¿A qué te refieres?

¿Los Ángeles? No, Kansas.

acertijo

Tareas con dependencia
Enunciado: tienes 5 tareas: A, B, C, D y E. Se deben realizar en un orden, pero hay dos restricciones: la tarea A debe realizarse antes que la B. La tarea D debe realizarse antes que la C. ¿Cuántas secuencias válidas existen?

Soluciones de ayer

P	E	T	R	O	L	E	O	C	B	X	R	Q	I	K	W	E	V	S	G	D	H	S	F
A	N	V	F	R	L	W	P	G	D	C	H	Z	J	O	T	S	S	N	M	X	B	E	K
S	A	E	Q	D	E	A	X	R	T	G	R	L	N	C	W	A	O	O	Q	H	I	L	K
B	Z	J	M	Y	P	V	A	Y	O	O	N	M	J	I	L	R	T	R	P	Q	G	A	B
Q	D	W	X	U	Z	K	T	G	R	D	P	O	Y	K	S	U	C	R	X	U	O	I	D
R	A	V	R	E	S	E	R	P	W	W	U	C	I	E	I	T	U	E	G	I	D	R	A
X	L	C	I	L	I	N	D	R	I	C	A	C	S	S	K	C	D	Q	H	M	A	E	P
V	T	M	I	E	X	U	A	J	O	B	B	A	T	Q	E	U	O	U	F	I	G	T	V
S	L	A	O	H	N	W	Y	P	D	M	G	E	U	O	X	R	R	E	J	C	N	A	K
R	L	A	S	T	A	H	S	S	E	I	W	O	B	C	S	T	P	R	V	A	O	M	Q
A	A	M	D	A	N	G	Z	E	T	O	B	K	H	I	R	S	B	I	X	U	L	S	P
C	K	D	B	M	I	E	U	O	L	J	A	Q	F	D	D	E	U	M	I	S	O	O	J
E	O	G	R	W	B	R	I	A	I	B	M	L	H	X	A	A	S	I	P	E	R	D	D
I	S	F	Y	A	T	N	T	M	M	B	I	Q	T	D	G	K	S	E	J	U	P	I	C
T	O	C	Z	V	U	G	R	S	A	H	N	T	E	E	P	Q	L	N	E	Q	T	U	B
E	S	X	U	J	F	G	W	R	U	N	S	T	S	Q	M	X	D	T	O	N	Z	Q	N
I	R	P	V	U	C	P	F	O	A	D	E	V	G	U	K	P	R	O	D	A	X	I	Z
N	E	F	W	L	E	M	B	Y	S	R	N	C	H	F	B	P	O	S	G	T	I	L	A
J	V	X	O	T	B	E	U	K	M	O	E	I	A	F	Y	M	R	R	N	I	A	D	S
W	I	P	M	R	Q	H	V	I	L	J	G	I	S	M	O	V	O	H	A	X	Z	B	Q
K	D	A	L	I	M	E	N	T	O	S	W	D	R	N	L	S	U	C	D	L	V	H	R
Y	P	F	I	M	T	A	L	W	Z	O	A	G	B	E	Q	A	U	Z	P	Q	L	X	T
B	K	S	S	E	D	A	D	I	V	I	T	C	A	N	C	D	H	T	A	D	L	N	B
Q	R	K	H	A	W	F	Y	E	V	R	E	F	I	N	E	R	I	A	S	J	G	I	Z

7	2	6	1	5	9	4	3	8
4	5	1	8	3	2	9	7	6
3	8	9	7	6	4	2	5	1
9	6	7	2	4	8	3	1	5
2	1	8	3	9	5	7	6	4
5	3	4	6	7	1	8	9	2
1	9	5	4	2	7	6	8	3
6	7	2	5	8	3	1	4	9
8	4	3	9	1	6	5	2	7

El acertijo: La sucesión para un peldaño (usando pasos de 1 o 2) corresponde a los números de Fibonacci. Para 5 peldaños, el número de formas es:
f(1) = 1
f(2) = 2
f(3) = 3
f(4) = 5
f(5) = 8
Respuesta: 8 formas.

¿Quién lo dijo?:
Carl Sagan.

Sopa de letras

G	H	S	E	N	O	I	M	A	C	F	L	A	C	I	T	S	I	G	O	L	P	D	X
U	W	L	D	I	Z	H	X	S	T	R	A	N	S	F	O	R	M	A	C	I	O	N	D
F	A	N	E	Z	S	Q	I	W	T	A	G	J	U	K	V	N	B	E	R	O	H	S	P
Y	M	O	S	L	E	C	V	W	H	A	L	T	E	D	O	U	K	Q	Z	O	F	I	N
R	P	I	C	C	D	J	L	G	I	P	I	N	C	Q	W	M	H	T	V	O	H	U	S
E	B	C	A	S	A	F	A	A	J	N	X	F	K	Y	I	E	B	T	M	D	N	D	O
V	A	A	R	C	D	J	O	R	V	W	H	W	H	O	E	X	T	R	D	N	V	A	D
C	B	R	G	G	U	N	Z	E	Y	E	U	K	P	I	K	Z	J	U	Q	A	B	V	I
L	E	A	A	G	I	O	N	R	N	A	W	R	D	C	M	Q	D	J	S	D	P	Y	D
M	O	P	V	H	C	T	B	L	G	U	O	S	E	C	T	S	R	V	E	U	N	M	E
C	U	E	A	Q	A	T	B	R	E	D	I	C	O	P	G	E	I	D	N	Y	O	Q	P
O	X	R	Y	R	I	R	A	O	U	O	E	D	J	K	N	T	C	P	O	A	I	M	B
M	W	P	I	S	J	S	O	C	D	D	A	R	F	L	O	E	U	A	R	A	T	E	E
P	R	O	A	C	E	H	T	G	N	N	K	Z	W	J	I	U	D	Q	D	E	S	N	X
L	S	U	O	C	N	I	M	V	O	A	J	W	P	L	C	Q	E	T	A	R	E	T	P
E	B	K	O	L	V	H	Z	I	W	T	K	C	D	B	A	A	R	F	G	A	G	R	E
T	I	R	P	I	E	F	C	I	G	N	J	Z	K	L	Z	P	O	X	D	T	N	E	R
A	P	R	D	B	N	U	M	A	G	E	L	X	H	B	I	F	P	I	Z	M	O	G	I
R	V	A	R	N	L	C	W	D	K	M	O	V	F	P	N	G	B	K	J	N	C	A	M
U	D	H	X	O	L	G	T	Q	W	U	Z	R	X	P	A	F	E	E	L	C	B	R	E
Z	M	W	V	Q	S	J	O	Y	G	A	U	D	H	E	G	Z	O	R	T	S	M	N	N
V	K	E	B	F	D	A	D	I	C	A	P	A	C	J	R	A	Q	K	O	R	N	V	T
P	R	J	G	D	L	Y	B	X	S	Z	C	U	W	M	O	T	O	R	B	S	J	X	O
W	S	E	N	E	C	A	M	L	A	I	D	G	E	S	T	I	O	N	Y	B	W	M	F

INTELIGENCIA ARTIFICIAL EN

- ALMACENES
- AUMENTANDO
- AYUDANDO
- CAMIONES
- CAPACIDAD
- CIUDADES
- CLAVE
- COMPLETAR
- CONGESTIÓN
- DESCARGA
- DRONES
- ENTREGAR
- EXPERIMENTÓ
- GESTIÓN
- HORA
- INVENTARIOS
- LIGEROS
- LOGÍSTICA
- ORGANIZACIÓN
- PAQUETES
- PEDIDOS
- PREPARACIÓN
- PROCESAR
- PRODUCTIVIDAD
- REDUCIR
- REVOLUCIONADO
- TAREA
- TRANSFORMACIÓN

Consultorio sentimental

Está embarazada, pero el bebé no es mío

HÉCTOR (33). Doctora Cora, hace unas semanas me enteré de que mi esposa estaba embarazada. Me sentía el hombre más feliz del mundo, pues iba a ser padre. Sin embargo, mi alegría se desvaneció cuando supe por un familiar de ella que el bebé que espera no era mío, sino de mi hermano. Decidí confrontar a mi esposa y exigirle una respuesta sincera, pues no estaba dispuesto a creer en rumores. Ella lo negó, jurando que jamás sería capaz de hacer algo así. Decidí ir a hablar de hombre a hombre con mi hermano y él me dijo la verdad: que solo fue un resbalón de una vez, pero que el bebé podría ser de cualquiera de los dos.



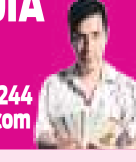
RESPUESTA

Querido Héctor, tu situación es delicada, ya que compromete a miembros importantes de tu familia. Te sugiero que le pidas a tu esposa una prueba de paternidad; solo de esa manera saldrán de dudas. Por otro lado, no debes ignorar la traición de tu esposa y hermano; eso ya está fuera de discusión. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr. Sé más paciente y moderado a la hora de comunicarte con tus seres queridos, hay quienes te sienten alterado y podrían evadirte. De ti depende recuperar el equilibrio y la armonía a tu alrededor.

TAURO: 21 abr. 21 may. Te darás cuentas que has estado poniéndote en posiciones extremistas y buscarás un punto medio para dialogar con tu pareja y armonizar lazos. Habrá mutuo entendimiento y reconciliación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun. Ahora te corresponde mantener la calma y ser el soporte de esa persona que pasa por malos momentos. Evita juzgar y solamente escúchala, tu compañía será clave para su pronta recuperación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul. Tienes que ser mesurado con tu alimentación, es posible que estés cometiendo algunos excesos que será necesario balancear. Todo tiene relación con tu estado emocional, busca el equilibrio.

LEO: 23 jul. 23 ago. Empiezas a tener control sobre esas pasiones que antes te gobernaban, lo que te permitirá alejarte de personas que te hacían daño emocionalmente. Hoy experimentarás paz y armonía interior.

VIRGO: 24 ago. 23 set. La protección que recibes del cielo estará encarnada en una persona que hoy se acercará para brindarte la mano y ayudarte a resolver ese tema que te ha estado agobiando, te sentirás protegido.

LIBRA: 24 set. 23 oct. No seas extremadamente racional ni te dejes llevar plenamente por tus emociones, es el momento de encontrar un balance interior, así podrás entender a las personas y situaciones que te rodean.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov. Tienes que mantener la calma, hoy serás el punto medio para que personas en conflicto puedan limar asperezas y disculparse. Recibes un mensaje que te devolverá la tranquilidad.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic. Has podido calmar tus temores, lo que te permitirá acercarte a esa persona y dialogar tranquilamente. Hoy volverá la química entre ambos y esa complicidad que parecía haberse perdido.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene. Estás superando esas pruebas que no te dejaron avanzar, ahora te sientes más tranquilo y con un mayor entendimiento de la vida. Hoy le brindarás apoyo a quienes te necesiten.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb. Tu deseo por ser transparente te haría decir más de lo conveniente. Hoy tienes que cuidar tus palabras o analizar las consecuencias de tus comentarios, solo así conservarás la tranquilidad.

PISCIS: 20 feb. 20 mar. La persona que amas se acercará para pedirte disculpas y aclarar los malos entendidos que los habían distanciado. Mantén la calma y considera que el conciliar ahora depende solo de ti.



PASADO EL MEDIODIA
PERDIDA NOTABLE DE LA MEMORIA
CESIO
FILOSOFO CHINO
HECTAREA (ABREV.)
DINASTIA REAL CHINA
PERRO LEAL
SE DESPLOMA
SODIO
DIOS MUSULMAN
ALTA DEFINICION
RAPTADA POR PARIS
ENTREGA
PIEZA DEL AJEDREZ
OBTENER
TOPETAZO (PL.)
RIO DE FRANCIA
...TSE TUNG LIDER CHINO
ANGSTROM
ANTIGUO REY PERUANO
HILO POCO TORCIDO
RIO DE URUGUAY
LLUVIA (INGL.)
PREFIJO: VINO
ERICK ELERA
ASI SEA
MISTER (ABREV.)
LETRAS SUCESIVAS
ALEXIS ...ALLISTER
ROBERT REDFORD
PREFIJO: NEGATIVO
HASTA LUEGO
ROENTGEN
INTERJECC. DE ANIMO
OJO (INGL.)
RELIGIOSA
ANHELAR
OSCULO
ABRE CERRADURAS
TERCERA PERSONA
MORADO CLARO
PARTE QUE SOBRESALE DE UNA VASIJA
ALTERNATIVA O TURNO
CAMPEON
...VICTORIA ...MOLINA
SIRVEN PARA VOLAR
SALE DE LOS VOLCANES
AZUFRE
OSMIO
NOMBRE FEMENINO

LA ÚLTIMA



MADRID. La crecida del río Tajo arrastró parte del puente romano de Talavera de la Reina, en el centro de España, que asiste con preocupación a la crecida de numerosos ríos tras tres semanas de fuertes lluvias y nevadas.

Concluye peregrinación de 46 días

GRANEROS. Líderes de 22 pueblos originarios de cinco continentes culminaron el domingo una peregrinación de 46 días alrededor del mundo con un rezo en Chile, en el que pidieron por una mayor protección de la naturaleza. Junto con cientos de personas, los "sabios indígenas" celebraron la última "kiva" de su viaje, ceremonia ancestral realizada en un nivel circular excavado en el terreno y propia de la cultura precolombina anasazi, proveniente del Cañón del Chaco, en Nuevo México, EE.UU. Se trató de un rito que por primera vez reunió a pueblos de todo el planeta.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆2818677 ✆936098953 @perezalbela

El corazón: un motor inagotable

El corazón es el músculo más fuerte del cuerpo. Late más de 3000 millones de veces en una vida y bombea más de 200 millones de litros de sangre, suficiente para llenar 62 piscinas.

Datos curiosos:

-Cada latido bombea 70 ml de sangre, es decir, 5 litros por minuto.

-En un día mueve más de 7000 litros de sangre (equivalente a 30 bañeras).

-El corazón femenino late más rápido que el masculino debido a su menor tamaño.

-Tiene 400 mil neuronas, formando una conexión cerebro-corazón clave para la intuición y la memoria emocional.

Envejecimiento cardíaco: con la edad, el corazón pierde eficiencia, aumentando el riesgo de insuficiencia cardíaca. Factores como el estrés oxidativo, la inflamación crónica y la acumulación de grasas afectan su funcionamiento.

¿Cómo protegerlo? Investigaciones sugieren varios compuestos claves:

-Omega-3 y Omega-6: reducen la inflamación y mejoran la función cardiaca.

-Coenzima Q10: protege contra el daño oxidativo y mejora la energía celular. Presente en soya, frutos secos, ajonjolí, brócoli, kale y lentejas.

-Ketona BHB: fuente de energía alternativa que mejora el metabolismo cardíaco. Se genera con ayuno intermitente, ejercicio intenso o mediante suplementos.

-Magnesio: colabora regulando el ritmo cardiaco evitando una excitabilidad excesiva y reduciendo el riesgo de arritmias; reduce la presión arterial; relaja los vasos sanguíneos; disminuye la inflamación y estrés oxidativo; el magnesio funciona como cofactor para la producción de glutatión y mejora la flexibilidad arterial.

Proteger tu corazón es posible con hábitos saludables y nutrientes esenciales.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV